

# 《误解心理学》

## 图书基本信息

书名：《误解心理学》

13位ISBN编号：9787519301362

出版时间：2016-8

作者：陈南

页数：236

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《误解心理学》

## 内容概要

我们在日常生活、工作或社会交往中，经常遇到误解别人或被别人误解的情况。误解确实是痛苦的，但又是人生中难以完全避免的。即使双方都很努力让对方明白自己的真正意图，还是很容易在不经意间发生误解。既然无法避免，就需要我们正确面对，如果你想不断进步，取得成功，就不能让误解成为你人生的障碍。本书全面列举了我们在生活中经常遇到的误解情况，详细分析了我们总会误解他人或被他人误解的原因，并针对这些情况，提出了多种可以帮助人们减少误会的方法。翻开本书，主动接纳生活中的各种误解，以积极的心态去解决，一定能够消除你与他人之间的隔阂，处理好人际关系。

## 书籍目录

第一部分 不懂得化除误解，这辈子你就输定了

第1章 鸡鸭同讲——为什么我们容易误解他人或被人误解

我觉得应该如此——无法走出的自我角度陷阱

不会是在给我挖坑吧——太过强烈的自我保护意识

他们都是那样说的——受到他人言语或环境的影响

这还不简单，我还能不明白——断章取义，不求甚解

看他那样就知道是怎么回事——凡事先入为主，难以摆脱的首因效应

第2章 这些，都是误解和被误解带来的伤

路越走越窄，人越活越孤独——人际关系变得越来越紧张

孤军奋战难有大成就——不拒绝与他人合作

会错意，做错事——把时间和精力浪费在一些不必要的人和事上

情绪低落，脾气急躁——影响心情，产生不良情绪

第3章 消除误解必须遵循的8大准则

换个方向，站在对方的角度看待和分析问题

放下芥蒂和警惕之心，给予他人信任

懂得包容就会减少误解和被他人误解

要学会分析，停留在表面最易令人误解

多一些沟通，就会少一些误解

谦虚谨慎，不懂要敢于开口问

放下自我，接纳不同的意见

言行合一，做一个值得他人信赖的人

第二部分 知行合一，用对方法误解自然少

第4章 进退有余，注重把握与陌生人相处的“度”

注重形象才能给人留下好印象

找一找双方身上的共同点

大方一点，越是犹豫越让人多想

温水效应：不要太冷漠，也别太热情

最忌讳的是以貌取人

真诚一点，不要刻意表现自己

让对方成为话题的核心

第5章 尊重为先，别因误解关系增添朋友间的误解

没事多聚聚，不要有事才联络

即便关系再好，也不能口不择言

开玩笑也要把握好尺度

答应别人的事就一定要做到

永远别轻易否定朋友的建议

控制好情绪，有话好好说

背后议论朋友会让你失去朋友

第6章 以心换心，恋人闹不误解贵在交心

试探只会让对方离你而去

猜心的游戏，你玩不起

拒绝冷战，有问题要好好沟通

收起指责，多给对方谅解与鼓励

开诚布公地说出你的想法

向你的另一半敞开心扉

第7章 移情换位，与上司零误解相处

觉得自己低人一等，就难以有效沟通

懂得拒绝的艺术，才能减少不必要的麻烦

不要轻易说出抱怨不满的话

要与上司保持适当的距离

及时汇报和请示，才能确保执行的正确

看到上司就躲，会让他觉得你对他有意见

要敢于提出自己的正当要求

第8章 循序渐进，融入到同事中就能减少误会

你可以有个性，但是不能太张扬

别总是把“我”挂在嘴边

切不可轻易评价他人

帮助同事也要讲究方法

别忘了对帮助你的同事说声“谢谢”

不要跟某个同事走得太近，也别离得太远

第9章 以人为本，关心关怀是化解下属误解的良药

放低姿态，才能被下属接受

批评也要讲究方法和技巧

走近下属，鼓励下属多开口

换一种口气布置工作任务效果会更好

少说模棱两可的话，多用确定性的词语

第10章 推心置腹，与客户间的误解会更少

收起功利心，从客户的角度想问题

不跟客户争输赢

学会倾听顾客的话

时刻保持微笑

让客户自己决定，而非你帮助他做决定

业务成交后也不要忘记多联络

第11章 大爱无疆，爱心让家庭中的误解无处藏身

管住自己的嘴，少说气话

别总是把“分手”“离婚”之类的话挂在嘴边

再忙，也要抽出时间来陪陪家人

学会交流，不要觉得爱人能明白你的一切

换一个角度去看对方的不满和抱怨

别把家看成情绪的垃圾桶

第三部分 铸就无误解的人生高度

第12章 站在更高的高度看待人生

尊重他人，更是尊重自己、尊重生命

人生没有那么多计较，需要的是学会接纳

适时放下自我，才能拥有最真实的人生

接受差异，人生因你我不同才更有意义

敞开心扉，你才能拥有开放的人生

记住，站得高、看得远，才能拥有不误解的人生

第13章 立品立德，用良好的品行驱散所有误解

倒空自我，时时保持谦逊的心态

放下内心的计较，欣赏才能发现人生的美好

不断学习，培养增强自我的理解能力

得了理也要学会饶人

勇于做一个负责的人

少一点私心，多一分爱心

在关键时刻帮朋友一把

## 《误解心理学》

心怀感恩，感谢生命中的一切  
与人为善，帮助那些需要帮助的人  
任何时候都别忘了换位思考

# 《误解心理学》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)